



ནད་གཞི་སློན་འགོག་དབ་སྟེང་། །

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སློན་འགོག་ཤེས་བྲ།

དབྱུགས་མི་བདེ་བ།
ASTHMA



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



TIBET FUND

དཀར་ཆག

དང་པོ། དབྱགས་མི་བདེ་བའི་གོ་དོན།	1
གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་དུ་བཤད་པ།	4
གསུམ་པ། རན་ཏྟགས།	11
བཞི་པ། བཙུག་ཐབས།	12
ལྔ་པ། རྒྱན་འགོག	13
དྲུག་པ། བོད་རྒྱན་གྱི་ཕན་སྐྱེད་ཇི་ཡོད།	25
བདུན་པ། དམིགས་བསལ་ལམ་སྟོན།	26
བརྒྱད་པ། རྣམ་ཚིག་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།	29

དབྱུགས་མི་བདེ་བ།

དང་པོ། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་གོ་དོན།

དབྱུགས་རྒྱ་བའི་ལམ་ཚོལ་གྲོང་དང་རྫོང་ལུ་རྫོང་སྐབས་བཅས་སུ་
 ལུང་བ་དང་བད་ཀན་ལེ་སྐབས་འཕེལ་བའི་རྒྱུན་སོགས་ལས་དབྱུགས་སྲི་
 ལ་འབྲིན་པ་དང་། ཉང་དུ་རྩལ་པ་ནམ་རྒྱུན་ཚོལ་མེད་དུ་གྲུབ་པའི་བྱ་བར་
 འགོག་རྒྱུན་འཕྲད་པ་ལས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་ཆེ་ཆུང་ཡོད་པའི་གནས་
 སྐབས་ཤིག་ལ་ཟེར། དེ་ནི་དོན་ལྡེའི་ཡ་གྲུལ་བྱང་ཁོག་སྟོད་ཆའི་གཡས་
 གཡོན་གཉེས་ལ་གནས་པའི་རྫོང་བའི་བྱེད་ལས་དབྱུགས་གཏོང་ལེན་དང་
 འབྲེལ་བའི་ནད་གཞི་སྦྱིའི་ཐ་སྣང་ཅིག་ཡིན།

དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སྐབས་དབྱུགས་འབྲིན་རྩལ་གྱི་ནམ་པ་སྟེ།
 དབྱུགས་ཚོད་པ། དབྱུགས་སྲུང་བ། དབྱུགས་གཞལ་བ། དབྱུགས་བརྩེགས་
 པ། དབྱུགས་ཆད་པ། དབྱུགས་དྲག་པོ་སོགས་མང་དུ་ཡོད། དེང་སང་
 དམངས་ཁྲོད་དུ་ཕལ་ཆེར་ནད་གཞི་འདི་ལ་དབྱུགས་བསགས་ཞེས་པའི་
 ཐ་སྣང་གཏིང་ཚུགས་པ་ལྟ་བུ་གྱུར་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་གི་ངོ་ལ་དཔགས་ན་

དེ་ནི་དབྱུགས་བཙེགས་པའི་དོན་ལྟར་སྤང་བས་དེ་ལྟར་བརྗོད་ཚོག་སྲིད་
ཀྱང་། དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ (Asthma) གྱི་ཐ་སྤང་གི་ཚབ་ཏུ་བེད་སྲོད་
གཏོང་ན་དབྱུགས་བསགས་དེ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རིགས་ཀྱང་ལ་
ཁུབ་མ་ཐུབ་པའི་ཞན་ཆ་ཡོད།

དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་གྱི་མ་ལག་ནང་དུ་ཆ་གས་ཆེ་བ་གསུམ་ཡོད་དེ།
དང་པོ་དབྱུགས་ལམ་ནི། ཁ་དང་སྒྲ་ནས་རྒྱུ་པའི་དབྱུགས་མེ་བའི་བརྒྱད་
ཚོ་ལ་གོང་དང་། དེའི་ཞབས་ནས་སློབ་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་གྲེས་པའི་
སློབ་ལུ། དེ་ནས་སློབ་འཛིན་དུ་སློབ་ལུའི་ཡལ་ཕྱན་སྲབ་པ་དག་གྲེས་པའི་ནད་
དུ་རྒྱ་ཤིང་ཅ་སྲུབས་ཕྲ་བ་དེ་དག་རྗོད་མཚམས་རྒྱུད་དྲངས་སྟོགས་དབྱེ་
འབྲེད་བྱེད་ས་ཁོག་རྒྱུད་མང་པོ་ཁུབ་ནས་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན། གཉིས་པ་
སློབ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ནི། དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་བརྒྱད་འཚོ་རྒྱུད་ནང་དུ་
རྒྱུ་ཅིང་སྟོགས་མ་ལུས་པོའི་ཕྱིར་འདོན་མཁན་གཙོ་བོ་དེ་ཡིན། གསུམ་པ་
དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་ལ་གྲོགས་བྱེད་མཁན་གཞན་མི། དབྱུགས་འབྲིན་རྒྱུ་
སྐབས་བྱང་ཁོག་གི་སྟོང་ཆ་རྒྱ་སྐྱེད་དང་རྒྱུ་སྐྱེད་པར་གྲོགས་བྱེད་མཁན་
མཚན་དེ་དང་ཕྱི་བ་རུས་བར་གྱི་གཞན་རྣམས་ཡིན།

གང་ལྟར་སྐྱེ་འགོ་ནམས་འཆི་གསོན་གྱི་མཚམས་དེ་དབུགས་འབྲིན་
 ཏུ་བ་གྱི་རྒྱུན་གྱིས་ནམ་པར་འབྲེད་པས་དབུགས་མི་བདེ་བ་ཇ་དག་ཏུ་འགྱུར་
 སྐབས་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་སྤྱོད་པ་ཙམ་ལྟེ་ག་པ་ལྟ་བུའི་སྤྱིང་ཚོར་ཡ་ང་བ་
 བྱུང་བ་ཡིན་པས། འབྱུང་འགྱུར་ནད་གཞི་འདི་མ་འཕོག་པའམ་སྤོན་འགོག་
 སྤང་གཤམ་དུ་ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱེན་སོགས་ལ་དོ་སྣང་སྤོང་པར་འཚེ།

དབུགས་ལམ་གྱི་གནས་སྟངས།



རྒྱུན་ལྡན་དབུགས་ལམ།



དབུགས་མི་བདེ་བ།



དབུགས་མི་བདེ་བ་
ཚབས་ཆེན།



རྒྱུན་ལྡན་
དབུགས་ལམ།



གཉན་ཚན་
དབུགས་ལམ།



ཚབས་ཆེན་
བསྐྱམ་པ།
བེ་སྐབས་འཕེལ་བ།
གཉན་ཚན་དབུགས་ལམ།

གཉིས་པ། རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་དུ་བཤད་པ།

པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལུགས་སུ་ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཟས་སྒོམ་མ་
 ལུ་བ་དེ་ལས་བད་ཀན་པེ་སྐབས་འཕེལ་བ་དང་། གཞན་ཡང་ལུད་པ་འཕེལ་བ་
 ལས་ཨོལ་གོང་དང་སློ་ཡུ་དེ་བཞིན་སློ་བའི་ཚ་སྐབས་བཅས་དབུགས་སྦྱི་ནད་
 དུ་རྒྱ་བའི་ལམ་བཀག་པ་ལས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་འབྱུང་བ་གསུངས།

དི་ལྟར་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་རུ་ནད་འདི་དབུགས་ལམ་བཀག་པ་
 ལས་འབྱུང་ཞེས་བརྗོད་མཚོན་བརྒྱབ་ཡོད་པ་ལྟར། རིག་གསར་སྐབས་
 ལུགས་སུ་འད་དེ་དང་སློགས་མཚུངས་གསུངས་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡང་
 དབུགས་ལམ་བཀག་པའི་སློང་རྒྱུན་དུ་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ཁམས་ལ་མ་འཕྲོད་
 པའི་ཟས་སྒོམ་ཅི་ཡང་རུང་བ་ཞིག་བཞེན་པའོ། སྦྱི་རོལ་ཁམས་ཀྱི་ཟེ་
 འབྱུང་ཟེགས་རྩལ་དང་སློ་ཉམ་སོགས་རྩལ་རྣམས་ཚོགས་ཡོད་པ་དག་
 ལས་དམིགས་བསལ་རང་ལ་མི་འཕྲོད་པ་དེ་ཁ་སྐྱའི་བརྒྱུད་ནད་དུ་རྩལ་བ་
 ལས་དབུགས་ལམ་ནད་ངོས་སྐྱངས་པོ་བྱུང་བའོ། གཉན་ཚད་རྒྱས་པས་
 དབུགས་ལམ་གྱི་ཤ་གནད་འཁྲམ་ནས་དབུགས་ལམ་གྱུ་དོག་ཏུ་སྦྱིན་པས་
 དབུགས་འབྱིན་རྩལ་མི་བདེ་བ་གྱུར་བ་བཤད་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཚ་བའི་ནད་

གཞི་གཞན་ལྡང་བའི་རྟགས་སུ་དབུགས་མི་བདེ་བ་ཡང་འབྱུང་བ་བཅས་རྒྱ་
རྒྱུན་དངོས་ཤུགས་ཅི་རིགས་པ་ཞིག་སྤང་དོ། །དེའི་ནང་ནས་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་ཆེ་
བ་འགའ་ཞིག་སློང་འཆད་རྒྱ།

མ་ལྷུ་བ། ལོ་བའི་ནང་དུ་ཟས་སློམ་གང་དག་སྤྲུག་ལྷུ་དྲངས་སྟེགས་འབྲེད་མ་
ཐུབ་པས་མ་ལྷུ་བ་གྲུར་བ་ལས་བད་ཀན་ལེ་སྐབས་འཕེལ། ལེ་སྐབས་དེ་ཡིས་
ཟས་སློམ་གྱི་དྲངས་མ་རྒྱ་བའི་ལམ་དང་། དེ་བཞིན་སྟོག་འཛོལ་རྒྱུད་རྒྱ་བའི་
ལམ་སྟེ་ཅ་སྐབས་དག་བཀག་པ་དང་། མ་ལྷུའི་གནས་སོ་བ་ནས་འབྱུང་བའི་
རྒྱུད་བྱང་ལ་གནས་པ་བཅས་ལས་དབུགས་མི་བདེ་བར་བྱེད།

ལུད་པ་འཕེལ་བ། ལུད་པ་ནི་རྒྱུའི་ཁམས་ཀྱི་སྟེགས་མ་ཡིན། ས་རྒྱུའི་རང་
བཞིན་གྱི་ཁམས་བད་ཀན་གྲང་བ་དེ་རང་གི་ལྡང་ཆོད་ལས་རབ་ཏུ་འཕེལ་
བས་བད་ཀན་གྱི་རང་གནས་སློང་བའི་ཅ་སྐབས་ནས་རྒྱུའི་ཁམས་ཀྱི་སྟེགས་
མ་སྟེ་ལུད་པ་མང་དུ་འབྱུང་། ལུད་པ་དེ་དག་དབུགས་རྒྱ་བའི་ཅ་ལམ་དུ་ཞེན་
ཆགས་པས་དབུགས་ལམ་དོག་ཏུ་སྦྱིན་ནས་འབྲིན་རུབ་མི་བདེ་བར་འགྱུར།
ལུད་པ་ནི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན།

སློང་བའི་ནད། རུལ་སྐྱུར་ཟས། ཤ་ལ་སོགས་རུལ་བ་དང་རོ་ཏུ་ཅང་སྐྱུར་བའི་
ཟས། ལོ་ལོན་པའི་མར་རྟིང་པ། ཟས་ཀྱི་ནང་དུ་ལན་ལྔ་ཤས་ཆེར་བཏབ་

པའམ་ཟུར་དུ་ཡན་ཚུ་མོས་དྲགས་པ། ཐ་མག་རིགས་ཀྱི་དུ་བ་འཐེན་པའམ།
འཁོར་ཡུག་འབག་བཅོལ་གི་དུ་བ་དང་རྩལ་རྩལ་དྲགས་པ། ཆམ་ནད་ལ་
སྣང་རྒྱང་ཤོར་ནས་མ་བཅོས་པའམ་བཅོས་འཕྱིས་པའམ་བཅོས་ཉེས་ཤོར་
བས་ཆམ་པ་གནས་གཞན་དུ་འགྲམས་པ། ཏུས་རྒྱུན་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་ཡུན་
རིང་པོ་བྱས་པ་བཅས་ལས་སློ་ནད་ཐོག་ཅིང་དབུགས་འབྱིན་རྩལ་མི་བདེ་
བའི་ནད་རྟགས་ཀྱང་མངོན་པ་ཡིན། སློ་བ་ནི་ལུད་པའི་འབྱུང་གནས་ཡིན་
པས་སློ་ནད་སྦྱེད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྒྱེན་མ་སྦང་བར་དུ་ལུད་པ་འགོག་མི་བྱབ་
པ་དང་། རྒྱ་རྒྱེན་དེ་དག་ལས་ལུད་པ་ཐོན་པ་ཅམ་གྱིས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་
ནད་འབྱུར་བའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱང་། གལ་ཏེ་ལུད་པ་དེར་བཅོས་ཀ་ལེགས་
པར་མ་བྱེད་པར་ཡལ་བར་བོར་ན་རིམ་བཞིན་དབུགས་མི་བདེ་བ་སོགས་
ནད་དུ་གྱུར་ཉེན་ཡོད།

རྒྱ་རྒྱེན་གཞན། མ་ལུ་བས་ཟས་སྒོམ་བཤལ་ནད་དང་། སྦྱག་ནད། དེ་བཞིན་
དུག་འཕུངས་པ། སྦྱ་ཐབ་ནད། རིམས་ནད་བཏབ་པ་སོགས་ནད་གཞན་ལས་
དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྟགས་འབྱུང་བར་བཤད།

དེང་རབས་གནས་སྣངས་ཀྱི་ཆ་ནས་སློང་རྒྱེན་བཤད་པ། སྦྱིར་དེང་རབས་སྦྱན་
ཡུགས་སུ་དབུགས་མི་བདེ་བའི་སློང་རྒྱེན་འཆད་སྐབས་དབུགས་མི་བདེ་བ་

(Asthma) དང་མི་འཕྲོད་པ་ (Allergy) གཉིས་དབྱུང་པ་མཉམ་གཤིབས་
ཚུལ་དུ་འགོ་རྒྱུ་ལ་གསུངས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སློང་རྒྱུ་
ནད་མི་འཕྲོད་པ་ལས་འབྱུང་བ་དང་། མི་འཕྲོད་པ་མ་ཡིན་པའི་རྗེས་ལས་
འབྱུང་རྒྱུ་ལ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ། དང་པོ་མི་འཕྲོད་པ་ལས་འབྱུང་
བའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་ནི། འཆར་ཅན་གྱི་མི་འཕྲོད་པར་གྱུར་བའི་རྗེས་ལ་
རེག་ཐུག་བྱུང་རྗེས་ནད་ཉམས་ལུང་བ་ཡིན་ཏེ།

- **ཅི་ཤིང་སོགས་ཀྱི་ཟེ་འབྲུའི་ཟེགས་དུལ།** དེའི་རྒྱུ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ན་
ལོ་རྒྱུར་ནམ་རྗེ་དེའི་དུས་སུ་ནད་ཉམས་མཐུ་ཆེ་དུ་འགོ་བ་ཡིན།
- **དུད་འགོ་ལས་བྱུང་བའི་མི་འཕྲོད་པའི་རྗེས།** བྱི་དང་ཞི་མི་སོགས་གཅེས་
ཉར་བྱེད་པའི་ཤོག་ཆགས་ཀྱི་བགས་པ་དང་སྐྱུ་རྒྱུས་སོགས།
- **ཁྱིམ་ནང་གི་འབྲུ་སྲིན་སྐྱ་མོ།** རང་རེའི་མིག་རྗེས་པས་ཤིན་ཏུ་མཐོང་
དཀའ་ལ་བཞུགས་ཡོད་པའི་འཁོར་ཡུག་ཏུ་འཕྲེལ་གིང་གཙོ་ཆེར་
མལ་གདན་དང་། ས་གདན། བོས་སོགས་ལ་གནས་པ་དེའི་གཤང་ཕྱི་
ནད་གི་སླི་དཀར་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལས་མི་འཕྲོད་པའི་ནད་ལུང་བ་ཡིན།
- **སྒོ་བམ།**
- **འབྲུ་ལུ་མའི་བཤང་གཅི།**
- **ཁ་ཟས་རྒྱུ་ལ།** (འདི་ནི་གཙོ་བོ་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་མང་བ་ཡོད།) གང་ཟག་གྱེ་

བྲག་པ་སོ་སོར་སྒྲིལ་ཏེ་མི་འསྐྱོད་པའི་ཟས་སྒྲིལ་ཅི་རིགས་པ་ཡིན་
 སྲིད་ན་དེ་དག་དོ་འསྐྱོད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན། དཔེར་ན། སྒྲོ་ང།
 འེ་མ། ཉ་ལ་རྒྱ་གྲོ་མ། བ་དུ་མ། གྲོ། རང་ཡུས་སོགས་ཐོས་མ་ཐག་མི་
 འསྐྱོད་པའི་ཉུགས་སུ་དབྱགས་མི་བདེ་བ་བྱུང་བ་ཡིན། མི་འསྐྱོད་པ་
 མེད་པའི་གང་ཟག་ལ་དེ་རྣམས་ཀྱི་གོད་པ་མི་འབྱུང་།

གཉིས་པ་མི་འསྐྱོད་པ་མིན་ཀྱང་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་སྐྱོད་སྐྱེན་བྱེད་
 སྲིད་པ་ནི། དཔེར་ན།

- **དུ་བའི་རིགས།** དེ་ཡང་ཐ་མག་རིགས་དང་། ཡང་ལྷ། སོག་པག་
 བདུག་སྒྲོས་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་དུ་བའི་རིགས།
- **དི་ངད།** ལུས་ལ་བཏོར་ཆེད་དི་ཞིམ། བྱིམ་སོགས་ཀྱི་དི་ངན་སེལ་
 བའི་དི་ཞིམ་གཞན། དི་ངད་ཡོད་པའི་དངོས་ཇིས་བཅས།
- **ནམ་ཟླ་འབྱུར་དུས།** དེ་ཡང་དབྱར་དཔྱིད་སྟོན་དགུན་གང་ཡང་
 ཡིན་སྲིད།
- **རྗེས་སྐྱོར་རིགས།**
- **སྐྱེན་རིགས།** ལྷག་བཅག་དང་གཉན་འཛོམས་སྐྱེན་རིགས་སོགས།
- **ལུས་རྩལ།** དེ་ནི་ནམ་ཟླ་འགྲུ་གང་བའི་དུས་དང་། སོས་ཀ་རྣམས་ཀྱི་
 འཁོར་ལུག་སྐྱམ་པོ་ཡོད་པའི་དུས་སུ་ལུས་རྩལ་བྱེད་ན་ནད་འདིའི་

སྒོང་རྒྱུན་དུ་གྱུར་གྱི་དུ།

➤ ལུས་པོའི་ནད་འགྱུར་བ་སྤྱིན་པའི་སྐབས། དཔེར་ན་རླུ་མ་མའི་གནས་སྐབས་དང་ཟླ་མཚན་འབེབས་པའི་དུས།

➤ རྩོད་གནས་གཙང་མ་མེད་པ། རྩོད་ཁྱིམ་གད་བདར་མ་བརྒྱབ་པས་ཐལ་བ་འཚུབ་འཚུབ་ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།

གཞན་ཡང་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་ལྷགས་ཏེ་པོའི་ཐུན་མོང་གི་སྒོང་རྒྱུན་འགའ་ཞིག་ཡོད་དེ།

➤ འཁོར་ལྷག་དང་། འཚོ་ཐབས་དང་འབྲེལ་བའི་སྒོང་རྒྱུན། སོ་སོའི་ཁྱིམ་གྱི་ནད་དང་སྤྱི་རོལ་ལྷལ་གྱི་འཁོར་ལྷག་ཏུ་ཡོད་པའི་ནད་འདི་སྒོང་རྒྱུན་གྱི་རྩིས་གོང་དུ་བཤད་པ་དེ་དག་དང་། འཚོ་ཐབས་ལ་རྣམ་གྲངས་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་དེ། དེང་རབས་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་པའི་བཟོ་ལས་དང་ལས་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་གསར་དུ་འབྱུང་ཡོད། དེ་ཚོའི་ནད་གི་ལས་མི་དང་བཟོ་གྲུའི་ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་ཁྱིམ་ཚང་གི་མི་རྣམས་ལ་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་འབྱུང་ཉེན་ཡོད། དེ་ཡང་དཔེར་ན། འབྲིག་ཚེའི་བཟོ་གྲུ། ཨར་འདམ་བཟོ་གྲུ། རྩོ་སོལ་ནག་པོའི་བཟོ་གྲུ། ཐ་མ་ཁའི་བཟོ་གྲུ། ལྷག་རྩིས་བཟོ་གྲུ། རླུ་མ་གྱི་བཟོ་གྲུ། རླུ་མ་གྱི་བཟོ་གྲུ། འཕྲུལ་ཆས་བཟོ་གྲུ་སོགས་རྩིས་སྣ་ཚོགས་

ཡོད་པ་ལ། ལས་མི་གང་ཞིག་གི་རང་གི་ནད་གི་ཚོར་སྣང་སྐྱེན་པའི་
དབང་གིས་སམ། ལས་གནས་སར་ཡོད་པའི་རྗེས་ཀྱི་བྲག་པ་ཞིག་དང་
འབྲེལ་བ་བྱུང་ནས་མ་འོངས་པའི་ཉུགས་སུ་དེ་མ་ཐག་དབྱགས་མི་
བདེ་བ་འབྱུང་བ་ཡིན། ཡང་རྗེས་སྐྱོར་གང་ཞིག་དང་འཕྲད་པའི་དབང་
གིས་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཉུགས་དེ་མ་ཐག་མ་སྒྲོན་ཅུང་རྗེས་
སྐྱོར་དེ་ཡང་ཡང་འཕྲད་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་ཡུན་འཚམ་སོང་རྗེས་ལུས་ཀྱི་
འགོ་ནད་སྒྲིལ་འགོག་མ་ལག་དེ་ལོག་པའི་ལས་བྱས་པའི་དབང་གིས་
སྐྱོ་བའི་ཅ་སྐྱབས་ཀྱི་ཤ་གནད་དག་འཁྲུམ་ནས་དབྱགས་ལམ་དོག་ཏུ་
སོང་བས་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཉུགས་མངོན་པ་བཅས་ཡིན།

- **གཉན་ཁ།** གྲིས་པའི་དབྱགས་ལམ་དུ་གཉན་སྐྱིན་ (Syncytial Virus, Rhinovirus, Parainfluenza Virus) བཅས་ཀྱིས་ནད་འདིའི་སློང་རྒྱུ་རྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ཡིན།
- **སེམས་ཚོར་བྲག་པོ།** སྐབས་རེ་སེམས་སྐྱེད་དང་། ཁོང་ཁྲོ། སེམས་ངར་བཅས་ཀྱིས་དབྱགས་མི་བདེ་བ་བྲག་པོའི་སློང་རྒྱུ་རྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ཡིན།
- **བྲང་ཚ་ཚུ་སྐྱར་གྱི་ནད།** Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) འདི་ནི་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་འགའ་ཞིག་གི་ཐུན་མོང་བའི་སློང་རྒྱུ་རྐྱེས་ཀྱི་སྐྱེད་པ་ཡིན།

གསུམ་པ། རྟ་རྟགས།

སྤྱིར་གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་དུ་ནད་གཞི་འདི་ལ་དབྱེ་བ་ལྔ་བཤད་ཡོད་
པ་དང་། རྟ་རྟགས་ལ་འད་སྤྱི་དང་། བྱེ་བྲག་སོ་སོར་འབྱེད་ནས་བསྟན་ཡོད་
ཀྱང་སྐབས་འདིར་མང་ཚོ་གས་ཀྱིས་རྟགས་སྤྱི་བའི་ཕྱིར་ནད་རྟགས་གཙོ་ཆེ་
བ་འགའ་ཞིག་འགོད་རྒྱ་ཡིན།

- སྤྱིར་ཁ་དང་ཚིབ་མ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་རྒྱང་ངམ་རྩོད་གཟེར་
རྒྱག་པ། རུལ་ཐོན། རྩེ་ངག་འདོན།
- སྐབས་རེ་དབུགས་ཕྱིར་གཏོང་བ་མི་བདེ། སྐབས་རེ་དབུགས་ནད་དུ་
རུལ་པ་མི་བདེ་བ་ཡོད།
- དབུགས་ཚོད། དབུགས་གཞལ་བ། དབུགས་བྲག དབུགས་བཙུགས་
པའི་རྣམ་པ་དུ་མ་ཡོད།
- ལུད་པ་མང་།
- མཚན་མོ་ཉལ་བའི་དུས་ནད་གཞི་འདི་མི་བདེ་བ་ཆེ་བ་ཡོད།
- སྐད་དམའ། སྐབས་རེ་ང་འོ་ཆེ། བྲེ་བ་འཛེར། མགུལ་སྐམ།
- རྩོ་བ་སྤོ། ཟས་མི་འདོད། ཁ་སྐམ། རྩོ་མ་དང་ཆེ།
- མིག་ལྡོག་ནལ། ཐུར་རལ། བསྐྱོར་ནས་སྒྲ། ལྷན་པ་འཐིབ་པའི་སྐྱང་བ་

- བྱུང་། མཆི་མས་ཁེངས། མིག་འཁྲུལ། ཡ་གཅིག་དམར་པོ་གྱུར།
 དེད་རབས་སྐྱེན་ལྷུགས་ལྟར་དབྱགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྦྱི་རྟགས་ནི།
- སྒོ་རྒྱག་པ། དེ་ཡང་དམིགས་བསལ་མཚན་མོའི་དུས་སྒོ་རྒྱག་པ་ཡིན།
 - འཁྲུན་རྒྱ་སྒྲོག་པ། དབྱགས་འབྲིན་རྒྱུ་སྐབས་འཁྲུན་རྒྱ་ཡོད་པ།
 - དབྱགས་བྱུང་བ།
 - སྤྱིང་ཁ་སྐྱམ་བའམ། སྤྱིང་ལ་གཟེར་བའམ། སྤྱིང་གཞོན་པའི་ཚོར་བ་
 ཡོད་པ་བཅས་ཡིན།

བཞི་པ། བཅོས་ཐབས།

པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལྷུགས་སྲུ་ནད་གཞི་བཅོས་ཐབས་ལ་གཉེན་
 པོ་ཟས་སྦྱོད་སྐྱེན་དབྱུང་བཞི་གངས་ངེས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ནད་གཞི་ངོ་བོའི་
 སྒོ་ནས་མྱེ་ཡང་དང་དུས་ཀྱི་གསར་རྒྱུང་གཉེས་སོགས་ཀྱི་ཁྱུང་པར་ཡོད་པས་
 བཅོས་ཐབས་སྐབས་ནད་གཞི་སྦྱོབས་ཆེ་བ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་དུ་གཉེན་པོ་
 བཞི་ཀའི་དབྱུང་བསྐྱིགས་ཏེ་འཐབ་དགོས་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཟས་སྦྱོད་གཉེས་
 བེ་ནད་གཞི་ཚང་མའི་བཅོས་ཐབས་སྲུ་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན།

དབྱགས་མི་བདེ་བའི་བཅོས་ཐབས་སྲུ་གཉེན་པོ་སྐྱེན་དབྱུང་གཉེས་
 སྐྱེན་གཞུང་དུ་གསལ་བ་བཞིན་སྐབས་འདིར་མང་ཚོགས་ཀྱིས་གེས་རྟོགས་

ཅམ་ཡོང་བའི་སྐྱིད་སྐྱོགས་ཅམ་བསྟན་པར་བྱ་སྟེ། ཐོག་མར་འཇམ་དབྱུང་
བྱུག་པ་རྒྱག་དགོས་པར་གསུངས་ཡོད། དེ་ནས་བཤམ་སྐྱུགས་འཇམ་པོ་
དང་། སྟན་གྱི་དུད་པ་རྩལ་པ་དང་། དེ་ནས་སྐྱིད་ཁོང་སྟན་དང་། ཉན་བྱེ་བྲག་
སོ་སོའི་ཁོང་སྟན་གཏོང་བ་ཡིན། དེས་ཀྱང་མ་ཞི་ན་མཐར་ཁྲག་གཏར་བ་
དང་ཐུར་མ་འདེགས་པའི་དབྱུང་གི་ལག་ལེན་བཅས་བཙོས་ཐབས་རྣམ་
གངས་མང་པོ་བསྟན་ཡོད། དེ་དག་ནི་སྐྱིད་ལེས་བྱའི་རྩལ་དུ་ཁ་འཕངས་པ་
ཅམ་ཡིན། བྱུང་པར་སྟན་དབྱུང་གཉིས་ལ་དེས་པར་དུ་གསོ་རིག་སྟན་པའི་
ལམ་སྟོན་ལྟར་རྗེས་སུ་འབྲང་རྒྱ་གནད་ཆེ།

སྐབས་ལྟེན་འགོག

སྐབས་འདིར་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ཀྱི་སྟོན་འགོག་ཆེད་དུ་བསྟན་
དགོས་པའི་ཟས་སྦྱོད་ལ་གོ་དགོས་ཀྱང་། ཡང་ནད་གཞི་སོག་ཟིན་པ་དག་
གིས་ཀྱང་ཟས་སྦྱོད་འདི་ཉིད་བསྟན་ཆོག་ཀྱང་སྐབས་བབ་ཉེས་པ་གང་ཤས་
ཆེ་རྒྱུད་ལ་གཞིགས་ནས་ཟས་སྦྱོད་བསྟན་རྩལ་ལ་བྱུང་པར་ཅུང་བྱད་ཡོད་
ན་དེས་པར་གསོ་རིག་སྟན་པའི་ལམ་སྟོན་བཞིན་བྱུང་དགོས་པ་རིགས་སོ།།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་རྒྱེན་གཙོ་བོ་མ་ལུ་བ་དང་། བད་ཀན་པེ་
སྐབས་འཕེལ་བ། དེ་ལས་དབུགས་ལམ་འགག་པ་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་སྐབས་

ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྲུང་བསྐྱེན་སྐྱབས་ལོང་གི་རྒྱ་རྒྱེན་ལ་དགོངས་པ་བཞེས་
དགོས་པ་སྐར་གཤམ་གསལ་ཟས་སྦྱོང་བྲུང་དོར་བསྐྱེན་པ་དག་གི་ལང་
དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་ནས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞིར་ཕན་གཞོད་བྱེད་
ཅུས་པ་ཡིན།

དང་པོ། ཕན་པའི་ཟས་སྦྱོམ།

- ཟས་སྦྱོམ་འདུ་སྲ་བ་བསྐྱེན་དགོས་པ། ཐོག་མར་གང་ཟག་སོ་སོའི་སྣོ་
བ་སྣ་སྟེ་བར་མའི་བྱང་པར་དང་། ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་
པ་རྒྱུན་གཏན་ནས་རང་གིས་དོ་སྣང་གིས་ཤེས་པར་བྱས་པའམ་གསོ་
རིག་སྐྱེན་པར་བཀའ་འདྲི་བྱས་ཏེ་ཤེས་ཐབས་གནང་ནས་ཟས་སྦྱོམ་
འདུ་སྲ་བའི་རིགས་བསྐྱེན་དགོས། ཏུས་རྒྱུན་ཏུ་རང་གི་ཕོ་བའི་མེ་
དྲོད་དེ་ཉིད་ནང་གི་ཚོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་སྟེ་བྱ་ཞིག་ལ་དོས་བཟུང་ནས་
དེ་མ་ལོར་བ་གཅེས་སྐྱས་གནང་དགོས་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
དགོངས་དོན་ཏུ་ནད་ཕལ་ཆེ་བ་མ་ལུ་བ་ལས་སྦྱེད་པར་བྱེད་པས་ན་
ནད་རིགས་རྩོམ་འགོག་གི་ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྲུང་བསྐྱེན་པའི་ཡིག་ཆའི་
ནང་དུའམ། ཏུས་རྒྱུན་གསོ་རིག་སྐྱེན་པའི་བསྐྱབས་བྱའི་ནད་དུ་སོ་བའི་
མེ་དྲོད་སྤང་དགོས་པ་དང་། མ་ལུ་བ་ལུར་བའི་ཟས་སྦྱོང་ལ་འཛོམ་

དགོས་པ་སོགས་ཡང་ཡང་གདམས་པ་དག་ལ་སུན་སྐྱང་དུ་འཛིན་
ནས་སྐྱང་ཚུང་དུ་མ་བཏང་བར་སྐྱན་པའི་དག་བཞིན་དང་ལེན་ལུ་
དགོས་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

- **ཟས་སྒོམ་འདུ་སྐྱ་བའི་རིགས།** རགས་པའི་དབང་གིས་ཟས་ལ་འབྲུ་
རིགས་དང་། ཤ་དང་། ལྗུ་དང་། རྩོ་དང་དང་། དེ་དག་གཡོས་སྦྱོར་
ཤུད་ཚུལ་བཅས་ལྡེལ་ཡོད། དང་པོ་འབྲུ་རིགས་གང་ཡིན་ཀྱང་ལོ་མ་
འཁོར་བའི་འབྲུ་གསར་པ་དང་རྫོན་པ་རྣམས་ནི་ངོ་བོ་སྣེ་བས་འདུ་
དཀའ་ལ་བད་ཀན་སྐྱེད་པ་ཡིན། ལོ་ལོན་པའི་འབྲུ་རྙིང་པ་དང་རྒྱན་
དང་བལ་བ་རྣམས་ནི་འདུ་སྐྱ་བ་ཡོད། འབྲུ་རིགས་དེ་དག་རྗེན་པ་ཟེས་
ན་འདུ་དཀའ་བ་ཡོད་ལ། གལ་ཏེ་བཙོས་ནས་བསྐྱེན་པ་ཡིན་ན་འདུ་སྐྱ་
བ་ཡོད། དེ་ལས་ཟས་སུ་གཡོས་སྦྱོར་ཤུད་པའི་སྐབས་ཟས་བཅུད་སྐྱེད་
ཆེད་ཚུ་དང་ཤ་ཆེ་ལ་རྩོ་དང་སོགས་ཀྱི་སྦྱོར་འདེབས་ན་ཡང་ཞིང་འདུ་
སྐྱ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་དུ་ཤ་རིགས་ལའང་། ཤ་གསར་པ་རྣམས་ངོ་བོ་
བསིལ་ཞིང་རྙིང་པ་དྲོ་ལ་བཅུད་ཆེ་བ་ཡོད། ལོ་ལོན་པའི་ཤ་རྙིང་པའི་
ངོ་བོ་ཤིན་ཏུ་དྲོ་བས་རྒྱུང་གཞོན་ཞིང་མེ་དྲོད་སྐྱེད་པར་ཤུད་པ་ཡིན། ཤ་
རྫོན་པ་མེར་བསྐྱེད་པ་རྣམས་ནི་སྣེ་བས་འདུ་དཀའ་བ་ཡོད། དེ་ལས་
ཤ་སྐྱམ་པོ་དང་ལེགས་པར་བཙོས་པ་རྣམས་ནི་ཡང་ཞིང་འདུ་སྐྱ་བ་

ཡོད། ལྷུ་མ་གྱི་རིགས་སུ་ཕྱུགས་རིགས་ལས་ཕྱུང་བའི་ཚི་མར། འབྲུ་
མར། དུང་འགོའི་རྐང་མར། ཚི་ལ་བཅས་རིམ་པ་བཞིན་རྒྱས་པ་སྐྱེ་ལ་
བསིལ་བས་འཇུ་དཀའ་བ་ཡོད་པས་འཛོམ་ན་ལེགས། དེ་དག་ནི་སྐྱི་
ཚམ་བརྟེན་པ་ལས་ཟས་རིགས་ཀྱི་བྲག་སོ་སོའི་ཕན་རྒྱས་ལ་བྱུང་བར་
ཆེན་པོ་ཡོད་པའང་དེས་དགོས། ཟས་སྐྱོམ་གང་ཡང་སྤྲོད་བཅོས་པ་
ནིན་དགུང་ལྷན་སྐྱུན་གཏན་ཟས་ཀྱི་དུས་ཐོག་ཏུ་ལྟོགས་སྤང་གར་བ་
ནི་ཟས་ལེགས་པར་འཇུ་བཞིན་པའི་རྟགས་མཚན་ཡིན།

- **དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལ་ཕན་པའི་ཟས་སྐྱོམ་གྱི་བྲག་པ།** འདིའི་
ནད་དུ་ཤིང་རྟོག་སོགས་དབྱུགས་མི་བདེ་བར་དངོས་སུ་ཕན་རྒྱས་
ཡོད་པ་དང་། བད་རླུང་དང་སྐྱོ་ནད་སེལ་བར་ཕན་པའི་ཟས་རིགས་
ཅམས་བཀོད་ཡོད། དེ་དག་ནི། རྒྱ་སྐྱེ། ཅས། བོད་ལབ་བམ་ལ་
ལུག ཡུངས་དཀར། ཉ་སོགས་བརྒྱན་ལ་གནས་པའི་ག་རིགས། ཁམ་
བྲ། ལྷན་འབྲུམ། ལྟར་ཁ། ལྟར་བྲ། ཉི་མ་མེ་རྟོག འབྲི་ཏ་ས་འཛོན་
འབྲས་བྲ། ཚ་ལུ་མ། སེ་འབྲ། ཤིང་ཚ། ལི་ཤི། ཐོ་བ་རིས། ལུ་མ་ག
(Pumpkin) བཅོང་། ལྷ་སྐྱ། ལྷ་ལུག ལྷོག་པ། ཡུང་བ། སི་ཤི་ལིང་།
ཤུ་མོ་བ། ལྷུ་ཚ། ཁ་རུ་ཚ། ཅཔས་རུ་ཚ། བ་ཡི་འོ་མ། ལུག་གི་འོ་
མ། རའི་འོ་མ། རྟའི་འོ་མ། མར་གསར། འབྲུ་ཚང་། ལྷང་ཚི། ལྷོ་ལོ་

ཅམས་དབྱུགས་མི་བདེ་བར་དངོས་ཤུགས་གཉིས་སུ་ཕན་པའི་ཟས་
སྐོམ་ཅམས་ཡིན།

➤ **ནད་འདི་ལ་ཕན་པའི་སྐྱན་ཇ་འདི་རིགས།** ཁ་སྐོམ་པའི་དུས་སམ། ཡང་
ན་མུ་འོ་བད་ཀན་གྱི་དུས་སུ་འོད་གྱི་སྐྱན་ཅིས་ཁང་ནས་བཟོ་སྐྱུན་ཞུས་
པའི་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་སྐྱན་ཇ་དང་། བད་ཀན་ཇ་གཉིས་འཇུང་
ཚོག་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་སྐྱན་པའི་ལམ་སྟོན་ལྟར་བད་བྱུག་གི་བྱུག་
པ་རྒྱག་པས་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

➤ **རིག་གསར་སྐྱན་ཤུགས་གཞི་བཟུང་ཕན་པའི་ཟས་རིགས།** དབྱུགས་
མི་བདེ་བ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཕན་པའི་ཟས་སྐོམ་སྐོར་ད་ལྟའི་བར་
གསལ་པོ་ཤེས་མེད་ཀྱང་ལུས་འཚོ་ཆེས་པའམ་ལུས་ཚིལ་ཤིན་ཏུ་
མང་བའི་མི་རྒྱགས་པའི་རིགས་དང་དབྱུགས་མི་བདེ་བ་ཚ་བས་ཆེན་
དཔར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཡོད་ན་ལུས་པོའི་མྱིང་ཚད་སྟོམས་པོ་
ཡོང་བའམ་བད་ཚིལ་མ་རྒྱས་པའི་ཟས་སྟོན་བརྟེན་དགོས་པ་གལ་
ཆེ། དེ་ནས་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་ཅམས་ལ་འཇུང་འཇུར་ནད་
རྟགས་མ་ལྔ་དང་བའི་སྟོན་འགོག་དང་། དེ་བཞིན་ནད་རྟགས་ལྔ་དང་བའི་
སྐབས་དར་བྱུགས་ཚ་བས་རྒྱུང་དུ་གཏང་བར་ཕན་པའི་ཟས་རིགས་ནི།
ཀྲ་ཤུ། ངང་ལག Avocado, Kiwi, སྟོ་ཕུ་ལག སོ་མ་ར་ཅའི་འབྲས་

བྱ། དྲི་བཟང་ལྷུ་མ་བྱ། བྲ་པོ། རྫོག་པ། ལྷ་སྐྱུག་ཡུང་བ། གུང་ལ་ལུག་
རོ་མེ་རོ། ཉེ་མ་མེ་རོག་འབྲ། ལྷ་གར་བོ་མ། kale: ལོ་འཁོར་པད་ཚལ་
གྱི་རིགས། Broccoli བཅས་རྒྱན་དུ་བཞེས་པ་ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་
པར་གསུངས་སོ།།

གཉེས་པ། ཕན་པའི་རྫོད་ལམ།

- **བད་རླུང་རང་བཞིན་ཅན་གྱིས་གཟབ་དགོས་པ།** དང་པོ་རྫོན་འགོག་ལ་
 ལྷད་པར་དུ་བད་ཀན་དང་། དེ་ནས་རླུང་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་གང་ཟག་
 ལ་ནད་འདི་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བ་ཡོད་དེ་རང་གི་ལུས་རྟེན་གྱི་ཆ་ནས་ནད་
 འདིའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་མ་ལུ་བའི་རྒྱུ་བཞི་ནས་གཅིག་ཚང་བ་དང་། ལྷག་
 པར་རླུང་གི་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མིའི་སྤོ་བའི་མེ་དྲོད་ནི་མི་སྣོམ་པ་དང་
 བད་ཀན་གྱི་ནི་མེ་དྲོད་རྒྱུང་བས་ཟས་སྣོམ་མ་ལུ་བ་འབྱུང་སྐྱ་བ་ཡིན།
 དེར་བརྟེན་བད་རླུང་རང་བཞིན་ཅན་གྱི་མིས་དུས་རྟུག་ཏུ་རང་གི་སྤོ་བའི་
 མེ་དྲོད་ལ་གཅེས་སྐྱས་དགོས་པ་ཡིན། ནད་འདིའི་རྫོན་འགོག་ཚུལ་དུ་
 གཙོ་བོ་ཟས་སྣོམ་འདུ་སྐྱ་བ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཉེས་པ་
 རླུང་གི་ལས་མང་པོའི་ནད་ནས་གཅིག་དབྱུགས་འབྱིན་རུབ་བྱེད་པ་
 དེ་ཡིན་པས་རླུང་རང་གི་ལྷང་ཚད་ལས་ཟད་པའི་རྟུགས་སུ་དབྱུགས་

འབྲིན་རྒྱལ་མི་བདེ་བ་འབྲུང་བ་ཡིན་པས་སྟོང་དང་གཉིད་ཆག་པ། ཡུན་
རིང་རྒྱང་བསེར་བུ་ཐོག་པ། སེམས་སྲུང་ན་གྲིས་གདུང་བ། སྐྱ་བ་མང་
བ། འུགས་བཀའ་སོགས་གཞོན་པའི་སྦྱོད་ལམ་རིགས་འདྲེས་དགོས།

➤ **ལུས་ཁམས་སྟོམས་པོ་དགོས་པ།** སྦྱིར་ཉེས་པ་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་
གསུམ་པ་སྦྱུན་དང་འདྲ་བས་ཉེས་པ་གསུམ་ནས་གཅིག་རང་གི་
ལྡང་ཚད་ལས་རྣམ་པར་འཕེལ་བ་ཡིན་ན་གཞན་གཉིས་པོ་དེའང་
མ་བདེ་བར་འགྱུར་བས་རྒྱུན་གཏན་ཆ་སྟོམས་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན། དེའི་དབང་གིས་སྦྱུན་གཞུང་མན་ངག་སྦྱུན་ཐབས་ནང་
དུ་ནད་འདིའི་སྐབས་སུ། ཟས་སྦྱོད་འདུ་བ་འཁྲུགས་རིགས་ཀྱི་སྤང་
བྱ། ཞེས་གསུངས་ཡོད།

➤ **ཞལ་ལག་དུས་ཐོག་བཞེས་དགོས་པ།** ཞལ་ལག་དུས་ཐོག་ཏུ་ཚད་
གཞི་རན་པར་བཞེས་དགོས་པ་དང་། དམིགས་བསལ་དགོང་དྲོའི་
ཞལ་ལག་གི་དུས་ཚོད་སྤི་དགས་རྒྱ་མེད་ལ་གོད་ཞོག་རྒྱགས་ཚད་
བཟའ་རྒྱ་མེད་པ་གལ་ཆེ།

➤ **ཚོལ་བཅག་རན་པ་བརྟེན།** རྒྱ་དགོང་གཉིས་ཤོམ་འགོས་སུ་ཐེབས་
པའམ། དགོན་པར་ཞབས་སྐྱོར་དུ་ཐེབས་པའམ། ལྷག་འཆོལ་བ་
སོགས་ལུས་རྩལ་དུ་གྱུར་བ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱང་རྩལ་ནས་རྒྱལ་

མ་ཐོན་ཅམ་བྱེད་པ་མཚོག་ཡིན། གལ་ཏེ་དེ་ལས་ཐལ་ན་ནང་གི་རྒྱུད་
འབྲུགས་པའི་རྒྱ་ཉིད་ཡིན་ན་སྦྱོད་ལམ་རན་པར་བསྟེན་པ་གནད་ཚེའོ།

དང་པོ། གནོད་པའི་ཟས་སྒོམ།

➤ གནོད་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས། འབྲུ་རིགས་གསར་བོག་གམ་མ་སླིན་
པ་བསྟེན་དྲགས་པའམ། ཡང་ན་སླིན་ནས་ཡུན་ལོན་པའི་རུལ་སྲུངས་
རིགས་བསྟེན་པ། བ་ལང་སོགས་དུད་འགྲོ་ཤེད་མོ་སྐྱུ་པོ་ཡོད་པའི་
ག་རིགས། ཚི་ལ་དང་། མར་རིགས། ལྷུ་མ་ལྗན་ཟས་རིགས། ཚོད་
མ་སོགས་ཟས་རྗེན་པའི་རིགས། ཟས་མ་ཚོས་པ། ཚོས་དྲགས་ནས་
ཟས་ཚོག་པ། བཙོས་པ་ཡུན་རིང་བའི་ཁེངས་པོའི་ཟས་རྣམས་བསྟེན་
དྲགས་པ། དེ་བཞིན་སྒོམ་ལའང་འབྲུགས་སྐམ་ནང་བཞག་པའི་རྒྱ་
གང་མོ་དང་། མངར་རྒྱ་གང་མོའི་རིགས། ཞོ་མ་ལངས་པ། དར་བ་
རས་པ། ར་གར་པོ་སོགས་ཡུན་རིང་འབྲུངས་པ། ལྷུ་མ་པའི་ཟས་
མ་ལྷུ་བའི་སྟེང་དུ་སྐར་ཡང་བཙོས་དྲགས་པ་བཅས་ཀྱིས་བད་ཀན་
གང་བའི་ནད་གཞི་སྒྲོང་བ་ཡིན། དེའི་དབང་གིས་མ་ལྷུ་པོ་སྐྱུ་བས་
འཕེལ་བ་ཡིན་པས་ཟས་སྒོམ་བསྟེན་རྒྱུ་ལ་འདྲིའི་རིགས་རྣམས་པ་
ཐམས་ཅད་དུ་སྦྱོང་བར་རིགས་སོ།།

➤ **གནོད་པའི་ཟས་སྒོམ་ཕྱེ་བྲག་པ།** འདིའི་སྐབས་གཙོ་ཆེར་འབྱུང་བ་
 ས་ཚུའི་རུས་པ་ཕྱི་ལ་བསིལ་བའི་རིགས་སམ་རོ་ཁ་མངར་རིགས་
 བརྟེན་པས་མ་ལུ་བ་ལྟར་བའི་ཟས་སྒོམ་རྣམས་བཞག་པ་ཡིན། དེ་
 ཡང་ཞོག་ཞོག དེའི་དྲངས་པའི་དེང་རབས་ཀྱི་སྐབས་བདེ་ཁ་ཟས་
 (Chips) རིགས་སྐྱུམ་སྲེག་བཏང་བ་མཐའ་དག་དང་། སྐྱུམ་སྲེག་
 བག་ལེབ་སུ་རི་དང་ས་མོ་སྤུ་ལ་སོགས་སྐྱུམ་སྲེག་བཏང་བའི་ཟས་
 རིགས། དེ་བཞིན་རྒྱ་གར་ནང་མངར་ཟས་རིགས་ཤིན་ཏུ་མང་བ་
 དེ་དག་དང་། བ་མོ། མའུ་བ་ཚལ། སྲན་རིལ། མོ་བ། ར་ག་དང་
 བག་ག་བཅས་ངོ་བོ་བསིལ་བའི་ག་རིགས་བཅས་ཡིན། གཞན་
 ཡང་། ཚྷོ་ Calories ཚད་གཞི་མཐོ་བོ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས། རང་
 གི་ཁམས་ལ་མ་འཕྲོད་པའི་ཟས་སྒོམ་རིགས་སྣ་ཚོ་གས། བཟའ་
 བཅའ་ཉམ་རུལ་མ་ཤོར་བའི་སྤྲད་དུ་བཅོས་མའི་སྐྱེན་རྫས་བཏབ་
 པའི་རིགས་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་འགའ་ཞིག་ལ་དེ་ཡིས་སློང་རྒྱེན་ཕྱེད་
 སྟེན། Gastroesophageal Reflux Disorder (GERD) བྲང་ཚོ་རྒྱ་
 རྒྱར་ཅན་གྱི་ནད་དེ་ཡོད་པ་རྣམས་ལ་ནད་འདི་མང་བར་མངོན་པས་
 དེ་བཅོས་དགོས།

གཉེས་པ། གནོད་པའི་སྐྱོད་ལམ།

- **ཟས་རྒྱགས་ཚད་བཟོས་པ།** ཞལ་ལག་སྟོ་བ་འགྲངས་པར་བློས་རྗེས་
དལ་བར་གནས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་འདུག་པ། དེ་ནི་དང་པོ་ཟས་ཚོད་
རན་པར་མ་བཞེས་པར་རྒྱགས་ཚད་བློས་པའི་སྐྱོད་ལམ་ལ་འགྲུལ་
བསྐྱོད་མེད་པར་གནས་གཅིག་ཏུ་བཟང་པས་འདུ་བྱེད་མཁུས་པའི་
མེ་དྲོད་དེ་ཉིད་ཉམ་ཉེས་བཏང་བའི་སྐྱོད་ལམ་དུ་གྱུར་བས་མ་ལྷོ་བ་
རྗེས་སུ་འགྲང་བ་ཡིན།
- **ཉིན་གཉིད་ལོག་པ།** རམ་དུས་དང་ལུས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཁྱད་པར་
མ་འབྱེད་པར་ཉིན་རྒྱབ་མ་ཆག་པར་གཉིད་ལོག་པས་བད་ཀན་སོགས་
ནད་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་བའི་རྒྱར་གྱུར་བ་ཡིན། སྤྱིར་ན་ཚོད་གསུམ་པ་དང་།
ཆང་གིས་ར་བཟེ་བའི་མི། སྟོབས་ཟད་པ། འཛིགས་སྐྱག་ཡོད་པའི་མི་
ལ་རམ་ལྗོ་སོ་གའི་དུས་ཅུས་པ་རྩུབ་ཅིང་ཡང་བའི་ཆ་འཕེལ་ཞིང་ལུས་
ཀྱི་སྟོབས་འཕྲོག་པའི་དུས་ཡིན་པས་ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་ན་ཕན་ཡང་
དུས་གཞན་ལ་ནི་གནང་བ་མེད་དོ།
- **ལྡན་སྐྱོད་ཉལ།** ས་ལྡན་པའམ། སྤང་སྐྱོད་ས། ཞལ་སོགས་གྲང་ངར་
ཆེ་ཞིང་བཞུག་ཚུན་ཆེ་བའི་གནས་སུ་ཡུན་རིང་ཉལ་འདུག་བྱས་པས་
ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་ལ་གནོད་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ལུས་འཁྲུག་པས་ཆམ་པ་

སོག་སྟེ་དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན།

- **རྒྱ་བྱེད་པ་ལམ་གཙང་རྒྱ་སོགས་སྲུ་དམིགས་བསལ་**
 དགུན་དུས་མང་རང་ཆེ་བའི་སྐབས་དང་། དབྱིད་དུས་ཁོག་ཏུ་བསགས་
 བའི་བད་ཀན་ལྡང་བ་དང་མེ་དྲོད་ཉམས་པའི་དུས་སུ་རྒྱ་བྱེད་མའི་ནད་
 ཡུན་རིང་ཞུགས་པ་ཡིན་ན་སོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་དོ་སོག་འགོ་བ་ཡིན།
- **གོས་སྲབ་འཁྲུགས།** དེང་རབས་ཐོན་གསར་དང་དར་སྲོལ་སོགས་སྐྱོ་
 འདོགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་ནས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྲིར་མངོན་
 བར་བྱེད་པའི་གོས་སྲབ་མོ་དག་གྱོན་པའམ། ལུས་ཀྱི་ཁམས་དང་
 ཡུལ་དུས་སོགས་གནས་སྐབས་ལ་མ་གཟིགས་པར་གོས་སྲབ་མོ་
 གྱོན་པའི་དབང་གིས་ལུས་འཁྲུག་ཏུ་འཕྱུག་པ། བཅས་ཀྱི་བད་ཀན་
 མང་བའི་ནད་གཞི་སྦྲོང་བ་ཡིན།
- **ཉེས་པ་འཁྲུགས་པའི་ལས།** དག་ཤུལ་གྱི་ལས་ཡུན་རིང་བྱས་པ་
 དང་། བཤང་གཅི་ལོག་རྒྱུ་སོགས་རང་བཞིན་གྱིས་སྲིར་འབྱུང་བའི་
 འགོས་ལ་བྱགས་ཀྱིས་བཀག་པའམ་བཙོར་བས་ཁྲབ་བྱེད་རྒྱུ་དང་
 ཟུར་སེལ་རྒྱུ་འཁྲུགས་ནས་དབྱུགས་ནད་དུ་རྒྱབ་དཀའ་བ་ལྟར་བ་
 ཡིན། ལྷག་པར་རྒྱུགས་པ་དང་ལུད་པ་གཉིས་བྱགས་ཀྱིས་བཀག་པས་
 དབྱུགས་མི་བདེ་བ་ལྟར་བ་ཡིན།

- **དུ་བ་འཐེན་བ།** ཐ་མ་ཁ་དང་དེའི་རིགས་སུ་གཏོགས་པ་སྣ་ཚོ་གས་ཤིག་ཡོད་པའི་དུག་རྣམས་ཀྱི་དུད་པ་ཡུན་རིང་རྩལ་པས་གཙོ་ཆེར་སློབ་དང་དེ་བཞིན་ནང་གི་དོན་སྣོད་སོགས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཚབས་ཆེར་བཏང་བས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞིའི་རྒྱུ་རྐྱུར་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་འདིའི་སྐབས་འཕྲུལ་འཁོར་སོགས་ནས་ཐོན་པའི་རྩལ་དུད་པ་སྣའི་བརྒྱུད་ནས་ནད་དུ་རྩལ་པའམ། འཁོར་ཡུག་འབག་བཙོག་ཅན་གྱི་ཕྱི་རྒྱུ་རྩལ་རན་པའམ། གད་སྐྱེགས་བསྐྱེགས་པའི་དུད་པ་རན་པ་རྩལ་དུགས་པ་སོགས་ལས་སློབ་དང་རྩལ་བཅས་ལ་སོག་ནས་རིམ་བཞིན་དབུགས་མི་བདེ་བ་རྒྱུར་བ་བཅས་ཡིན།
- **བྱིས་པའི་དབུགས་མི་བདེ་བ།** ནད་གཞིའི་ཆ་ནས་བྱིས་པ་དང་དར་མའི་དབུགས་མི་བདེ་བ་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་མེད་ཀྱང་། དར་མ་ལས་བྱིས་པའི་དབུགས་ལམ་དེ་རྒྱུད་པ་ཡོད་པས་ནད་འདི་བྱིས་པ་ལ་སོག་ན་ཇོ་དུག་ཏུ་རྒྱུར་བ་ཡིན། རིམས་ཆམ་ལ་སོགས་དབང་གིས་གྲེ་བའི་ཚྭ་གས་སུ་སྟོད་ཀྱི་དབུགས་ལམ་དུ་གཉན་ཁ་ཞུགས་པའམ། ལོང་དུ་བཤད་པའི་མི་འཕྲོད་པའི་རྣམས་རིགས་གང་རུང་ཞིག་ལ་རྟེན་གྱི་ཕྱུང་བ། ཐ་མག་འཐེན་པའམ་འཐེན་མཁན་ཉེ་འགམ་དུ་སྟོད་པས་དུ་བ་ནད་དུ་སོང་བ། བརྗོ་གྲུའི་ནད་རྣམས་སྣ་ཚོ་གས་བསྐྱེད་པས་

པའི་དུད་རྒྱུ་སྤྱུ་བ། བར་སྤྲང་ཁམས་ཀྱི་འབག་བཙོག་ཅན་གྱི་
ཐལ་རྩལ་སོགས་རྩལ་པའི་རྒྱུ་དག་ལས་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ནད་འདི་
ཕོག་པས་གཞོན་པའི་སྦྱོད་ལམ་དེ་དག་ལ་གཟབ་དགོས། འོན་ཀྱང་
དང་རབས་མོང་ཁྱེར་ཆེ་ཁག་ཏུ་སྦོང་རྒྱུ་དེ་ཚོ་ཕལ་ཆེར་ཚང་སྟབས་
མོང་ཁྱེར་ནད་འཚར་ལོངས་བྱེད་བཞིན་པའི་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་ནད་
འདི་ཕོག་ཉེན་གཞན་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་སྟབས་དམིགས་བསལ་ནད་
འདིའི་སྦོན་འགོག་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལ་དོ་སྤྲང་གནང་དགོས།

དུག་པ། བོད་སྐྱེན་གྱི་ཕན་སྦྱེད་རི་ཡོད།

- **བོད་སྐྱེན་གྱི་ཕན་སྦྱེད་སྐོར།** དབྱུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་པ་མང་པོས་
བོད་སྐྱེན་བརྟེན་པའི་རྗེས་དུག་སྦྱེད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྐོར་
ཉམས་ཞིབ་རྗེ་ཚན་དུ་འགྲོར་བའི་ནད་པའི་བདེན་དཔང་ཡིག་ཆ་
མང་པོ་ལས་ཤེས་ཐུབ། དེའི་ནད་ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ནད་འདི་
བྱིས་པའི་དུས་ནས་ཡོད་པ་དང་། འགའ་མེ་ལོ་ན་བརྒྱ་དང་ཉེ་བུའི་
སྦོན་དུ་ནད་འདི་ཕོག་ནས་སྐྱེན་བཙོས་རིམ་པ་མང་པོ་བྱས་ཀྱང་ཕན་
སྦྱེད་དེ་ཙམ་མ་བྱུང་རྗེས་གཞི་ནས་བོད་སྐྱེན་ཡུན་རིང་བརྟེན་པས་ད་
རྒྱ་འགའ་ཞིག་ནད་འདི་སེང་དུག་སྦྱིན་པ་དང་། མང་པོ་ཞིག་སྤར་གྱི་

གནས་སྐྱབས་ལས་ཕན་སྐྱེད་ཆེན་པོ་བྱུང་བའི་པོད་སྐྱེན་ལ་ཡི་རངས་
བ་དང་། རང་གི་འཚོ་བའི་ནད་ནད་གཞི་འདིའི་རྒྱུ་ཕྱིན་པས་ཚོར་བ་མི་
བདེ་བ་མེད་པ་ཆགས་ནས་སློ་སེམས་ཚིམ་པོ་བྱུང་ཡོད་ཚུལ་སོགས་
འཁོད་ཡོད། དེའི་སྤྱིར་ནད་འདི་མཉམ་བ་རྣམས་ཀྱིས་པོད་སྐྱེན་སྲུ་
མ་མུད་ནས་བརྟེན་པ་ཡིན་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པས་ངེས་པར་གསོ་
རིག་སྐྱེན་པ་བརྟེན་དགོས།

བདུན་པ། དམིགས་བསལ་ལམ་སྟོན།

- འཁོར་ལྷག་ལ་དོ་སྣང་དགོས། ཕྱི་རོལ་ཁམས་ཀྱི་འཁོར་ལྷག་སྲུང་
སྒྲིབ་དང་། གཙང་ཉར་ལ་དམ་དོན་གནད་དགོས་པ་ནི་དབུགས་མི་
བདེ་བའི་ནད་གཞིའི་སྒྲོང་རྒྱུན་ཙམ་མ་ཟད་འཁོར་ལྷག་དེར་གནས་
མཁན་སློག་ཆགས་ཚང་མའི་བདེ་སྲུག་དང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་
པས་འཁོར་ལྷག་ལ་དོ་སྣང་དམིགས་བསལ་བྱེད་དགོས། རང་ངོས་
ནས་གད་སྐྱེགས་གང་སར་དོར་བ་དང་། འབྲིག་ཤོག་མེད་སྒྲོལ་གས་
ཆེར་གཏོང་བ། ལྷག་པར་དེང་རབས་འཁོར་ལྷག་བརྟེན་བཞག་
འགོ་རྒྱུན་ཆེ་ཤོས་ནི་བག་མེད་ལོངས་སྒྲོལ་གྱི་རིང་ལྷགས་བྱུང་སྐྱེལ་
འགོ་བ་དེ་ལ་ཐད་ཀར་སྲུག་ཡོད་ན་རང་གི་སྐྱོ་གསུམ་གྱི་སྒྲོལ་ལམ་

དེ་འདྲིད་རྩམ་གྱི་གཞན་དབང་དུ་མ་སོང་བར་གཞན་ཕན་བསམ་
སློ་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དག་པ། ཐལ་ཆ་མེད་པ་ཞིག་དང་། རང་བྱུང་
འཁོར་ཡུག་ལ་བཙེ་བ་ཀྱང་ཡོད་པ། འབྱུང་འགྱུར་སྲོག་ཆགས་ཀྱིན་
ལ་བཙེ་སེམས་དང་། འགན་ལེན་ཡོད་པ་དགོས་རྒྱུ་ཉ་ཅང་གི་གལ་
ཆེན་པོ་ཡིན། ཡང་དབུགས་མི་བདེ་བ་ནད་པ་གང་ཞིག་འཁོར་ཡུག་
འབག་བཙོག་ཐལ་རྒྱལ་ཡོད་སར་འགྲོ་དགོས་ཤར་བའི་སྐབས་ངེས་
པར་ཁ་རས་གྲོན་དགོས་ལ་རྟག་ཏུ་རང་གི་སྡོད་ཁྱིམ་གཙང་ཉར་
གནང་དགོས།

➤ **དུད་པའི་རིགས་སྤོང་དགོས།** ཐ་མག་སོགས་དུད་པའི་རིགས་འཐེན་
མཁན་རྣམས་ལ་ནད་འདི་འཕྲོག་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་ཐ་མག་མ་འཐེན་
མཁན་ལས་ཉ་ཅང་ཆེ་བ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ཐ་
མག་དངོས་སུ་འཐེན་རྒྱུ་མེད་ལ། གཞན་དག་གིས་འཐེན་བཞིན་པའི་
སྐབས་ཉེ་འགམ་དུ་འང་བཟང་རྒྱུ་མེད།

➤ **དུས་ཐོག་བཙོག་དགོས་པ།** ཆམ་རིམས་ཀྱི་ནད་དང་སློའ་ནད་གང་
ཡང་ནམ་སོག་པ་སྡོད་གཡེང་གིས་མ་འགྲུང་བར་དུས་ཐོག་བཙོག་
ཀ་མཐར་ཕྱིན་བ་གནང་གལ་ཆེ།

➤ **སྣངས་འཛིན་གནང་ཐབས།** རད་གཞི་འདི་མི་འཕྲོད་པའི་རྗེས་
 རེགས་གང་དང་རེག་ཐུག་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་སྟབས་མི་འཕྲོད་པའི་
 སྲོང་རྒྱུན་དེ་དག་དང་ཐད་ཀར་རེག་ཐུག་མ་ཡོང་བའི་དབུགས་མི་
 བདེ་བའི་སྣངས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་འཆར་གཞི་ཡག་པོ་ཞིག་
 དགོས་གལ་ཆེ། དེའི་ནང་དུ། རད་པ་སོ་སོ་ལ་གཞིགས་ནས་ནད་
 གཞི་སྲོང་རྒྱུན་གང་ཡིན་པ་དོ་འཕྲོད་པར་བྱས་ནས་དེ་དང་རེག་ཐུག་
 མ་ཡོང་བའི་ཐབས་ཤེས་གནང་དགོས། སྤུང་པས་གནང་བའི་སྤུང་
 དུས་ཐོག་དུ་བཞེས་དགོས། དབུགས་མི་བདེ་བའི་སྒྲིལ་རྟགས་སློབ་རྒྱག་
 པའམ་སྣོད་བསྐྱམ་པ་ཡང་ན་ཐང་ཆད་པ་བཅས་ནད་པ་འགའ་ཞིག་
 ལ་དེ་ལྟར་སྣང་བ་ཡིན་པས་མངོན་ཚུལ་རྣམས་ལ་དོ་སྣང་གནང་
 དགོས། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་རྟགས་མཐུ་ཆེན་དུ་འགྱུར་སྐབས་
 བྱེད་ཐབས་ཚང་མ་སྣ་ས་ནས་ཀྱ་སྒྲིག་དགོས་སོ།།

བརྒྱད་པ། སྐར་རྩིས་རིག་པའི་ཐབས་ལམ།

པོད་ཀྱི་སྐར་རྩིས་རིག་པའི་སློབ་ནས་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་གཞི་
སློབ་འགོག་བྱ་ཚུལ་སྟོང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་ཅམ་ཞིག་བརྗོད་རྒྱ།

དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད། འབྲུང་ཁམས་སྣ་ཚོགས་པ་དབྱེར་མེད་པའི་ཐོར་
བུའི་ནད་རིགས་བརྒྱ་གསུམ་ནི། སྐད་འགགས་པའི་ནད། ཁ་སློམ་པའི་ནད།
གཡིག་པ། ཡི་ག་འཆུས་པ། དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད། གླང་ཐབས་ཀྱི་ནད།
འཁྲུ་བའམ་གྲོད་ཁོག་བལལ་བ། འཁྲུམ་བུའི་ནད། ལྷ་ལོག་པ། ཆང་ནད། སྐྱུག་
པ། སུར་ནད། འབྲས་ནད་བཅས་ནད་རིགས་བརྒྱ་གསུམ་དུ་འདོད་པ་ཡིན།

འབྲུང་བའི་ཁམས་ནི་སྣ་ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ། མེ་གཉིས་ལྷགས་
གཉིས་ས་གཅིག་དང་། །ས་གཉིས་ཤིང་གཉིས་ཚུ་གཅིག་དང་། །ཚུ་གཉིས་
ཤིང་གཉིས་ལྷགས་གཅིག་དང་། །ལྷགས་གཉིས་ཤིང་གཉིས་མེ་གཅིག་
དང་། །མེ་གཉིས་ཤིང་གཉིས་ས་གཅིག་རྣམས། །འབྲུང་བ་གར་བ་ཐོར་བུའི་
ནད། །དེ་ལྟར་ཤེས་བྱ་ཐོར་བུ་ལ། །བརྒྱ་གསུམ་དག་དུ་འདོད་པ་ཡིན།

དེ་ལྟ་བུའི་ནད་ལ་རྒྱུན་དང་གཞོད་པ་ནི། ཐབ་གཞིབ་གཏང་བ་
དང་། འཁོན་འཁྲུག་བྱུང་བ། བཙོག་གི་བ་ལོག་ཅིང་མཚོལ་ཤོར་བ་ལོགས་
ཀྱི་རིགས་ལ་རིམ་གྲོ་གཏོ་བཙོག་མདོར་བསྐྱུས་ནི། བརྒྱ་བཞི་གཏོང་། ཆ་

གསུམ་ལོ་གངས་གཏོང་། ཚོས་སུ་གནམ་ས་སྒྲུང་བརྒྱད་ཤར་ཕྱོགས་ལ་ཞལ་
གཟེགས་ཏེ་སློག་བཀྲ་ཤིས་བཅེགས་པ་སྒྲོམ་ཞལ་གཟེགས་ཏེ་སློག་སྟོབས་
པོ་ཆེ་རུབ་ལ་ཞལ་གཟེགས་ཏེ་སློག་དག་པ་གསེར་གྱི་མདོ་ཐིག་བྱང་ལ་ཞལ་
གཟེགས་ཏེ་སློག་ཉེས་པ་ཀུན་སེལ་དང་། སྤང་སློང་འདོན། སློག་བསྐྱུ་འམ་
ཆེ་མཐར་གཏོང་། བཟང་སློང་འཆི་བསྐྱུ་བྱ། གཞན་ཡང་ནད་པ་རང་རང་
སོའི་འཕྲོར་བ་ཆེ་རྒྱུད་ལ་དཔག་པའི་བཀའ་འགྲུར་དང་། འབྲུམ་ལ་སོགས་
པ་དང་། གཏོ་བཙོས་དང་ཆོ་ག་སོགས་ནད་པ་ལ་གང་ཕན་རང་རང་སོ་སོས་
དང་དུ་སྤང་ནས་རང་རྒྱས་གང་སྟབས་སྟབས་མཚོན་གང་སྟབས་བྱེད།

འདི་ནི་དབུགས་མི་བདེ་བའི་ནད་ལ་སོགས་པའི་རིམ་གྲོ་རགས་བསྐྱུས་
ཅམ་ཞིག་ཡིན། ཞིབ་པ་ནད་ཚིས་ཐོག་གསལ་བའི་རིམ་གྲོ་གནང་བ་ཡིན་ན་ཕན་
ཐོགས་ཆེ་བ་འབྱུང་ངེས་ཅན་ཡིན་པས། ཚང་མས་དལ་འཕྲོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་
ཆེན་ཐོབ་པ་འདི་ནད་དང་གཞོན་པས་མི་གོས་ཤིང་། ལུས་སེམས་བདེ་བར་གནས་
ཤིང་འདི་ཕྱིའི་འདོད་དོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པ་གནང་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། །།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལས་ནད་གཞི་སྐྱོན་འགོག་ཤེས་བྱ།

འགན་ཁུར་བ་གཙོ་བོ།	འགན་འཛིན་བཟུང་གིས་ཚེ་རིང་ལུ་ཡི།
སློབ་སྐྱོན་པ་གཙོ་བོ།	སྐྱན་པ་གཙོ་བོ་ཚེ་དབང་རྟེན་མགྲིན།
ཚིམ་སྒྲིག་པ།	ནད་གཞི་སྐྱོན་འགོག་ཚོགས་རྒྱུང་།
དེབ་གཞུགས་རྩམ་འགོད་པ།	ལྷ་མོ་སྐྱེད་འཛོམས།

སློབ་སྐྱོན་པ། སྐྱན་རམས་པ་བསྐྱན་འཛིན་ལྷ་སྐྱོན། སྐྱན་རམས་པ་བསྐྱན་འཛིན་མཐའ་ཡས། སྐྱན་རམས་པ་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སྐྱན་རམས་པ་བྱུང་བསྐྱན་རྒྱལ་མཚན། སྐྱན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ། སྐྱན་རམས་པ་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེ། སྐྱན་རམས་པ་བསྐྱན་འཛིན་བདེ་བྱེད། སྐྱན་རམས་པ་བསྐྱན་འཛིན་ནོར་བུ། སྐྱན་རམས་པ་དོ་རྗེ་རབ་བརྟན། སྐྱན་རམས་པ་སྐྱེད་འཛོམས།

ཚིམ་སྒྲིག་པ། སྐྱན་རམས་པ་ངག་དབང་བཟོད་པ། ཚིམ་རམས་པ་བསྐྱན་འཛིན་སྐྱོན་གསལ། སྐྱན་རམས་པ་བསྐྱེད་ལྷ་དབང་སྐྱེན་པ། སྐྱན་རམས་པ་རིག་འཛིན་བཟང་མོ། སྐྱན་པ་བསྐྱན་འཛིན་ཡེ་ཤེས། སྐྱན་པ་བསྐྱན་འཛིན་ལྷ་རྒྱུ་བ། སྐྱན་པ་ཨོ་ཤིང་བསོད་ནམས་སྐྱེལ་དཀར། སྐྱན་པ་བསོད་ནམས་དབང་མོ། སྐྱན་པ་ཉི་མ་ཚེ་རིང་།

Disclaimer: This health prevention booklet is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID).

The contents of this booklet is the sole responsibility of Men-Tsee-Khang (Sowa-Rigpa) and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

གསལ་བཤད། རད་གཞི་སྐྱོན་འགོག་དེབ་སྐྱེད་འདི་ཨ་རིའི་རྟེན་ས་ཚོགས་བརྒྱུད་ཨ་རི་མི་མང་གིས་རམ་འདེགས་ལས་མཛོན་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནད་བསྐྱན་པའི་དོན་གནད་ཡོངས་རྫོགས་པོད་ཀྱི་སྐྱན་ཚུལ་ཁང་ཁོ་ནས་ཐུགས་འགན་བཞེས་པ་ལས་ཨ་རིའི་སྲིད་གཞུང་ངང་ཨ་རིའི་རྟེན་ས་ཚོགས་ཀྱི་ལྷ་རྒྱལ་དང་མཐུན་དགོས་པའི་ངེས་པ་གང་ཡང་མེད།